

I ragazzi e l'attività fisica

I quattro quinti degli adolescenti non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati

Alberto Borraccino*

Lo stato di salute della popolazione in età giovane adulta, mediamente sana, viene spesso raccontato attraverso la distribuzione di alcuni indicatori, quali lo stato ponderale, e alcuni comportamenti, come la quantità di attività fisica complessiva praticata. La relazione tra attività fisica e salute così come stato ponderale e salute è stata infatti ampiamente studiata e numerosi studi scientifici concordano nell'identificare uno stile di vita attivo ed uno stato ponderale normale come i principali determinanti di salute e qualità della vita, in tutte le fasce di età.

I ragazzi che praticano attività fisica regolare, rispetto a coloro che sono inattivi, hanno più elevati livelli di fitness cardiorespiratoria, hanno muscoli e ossa più forti e tendono ad avere una percentuale di grasso corporeo mediamente inferiore. I ragazzi più attivi, inoltre, presentano un minore livello di ansia e depressione, minori difficoltà nello studio e, come dimostrato dagli studi longitudinali, hanno un migliore stato di salute in età adulta. Numerosi paesi nel mondo, infatti, hanno sviluppato e sostengono politiche nazionali per promuovere la pratica e la diffusione dell'attività fisica in tutta la popolazione, con una maggiore attenzione all'età dello sviluppo.

Le linee guida internazionali stabiliscono che i ragazzi in età scolare e gli adolescenti dovrebbero investire almeno 60 minuti ogni giorno in attività fisica moderata o vigorosa. Per attività fisica moderata o vigorosa si intendono tutte quelle attività capaci di aumentare il battito cardiaco, la frequenza respiratoria

Dai dati della sorveglianza nazionale sulla salute dei ragazzi della scuola dell'obbligo emerge una situazione preoccupante nel nostro Paese aggravata da forti disuguaglianze territoriali e di genere



e produrre sudorazione durante la loro pratica. Queste comprendono attività ludiche destrutturate come il gioco all'aria aperta, la corsa, la danza, la camminata a ritmo sostenuto o l'uso della bicicletta, così come le comuni attività sportive più strutturate.

In estrema sintesi i ragazzi nell'età evolutiva dovrebbero, ogni giorno e per almeno un'ora, ritrovarsi impegnati in attività più o meno strutturate di moderato/intenso consumo metabolico.

Purtroppo nonostante le numerose evidenze scientifiche e la presenza di più o meno valide politiche nazionali, le più recenti revisioni scientifiche sulla distribuzione dell'attività fisica tra i giovani mostrano risultati incoerenti senza un chiaro declino o aumento del fenomeno ma, tuttavia, concordano su un solo dato complessivo: quattro quinti degli adolescenti nel mondo

non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati.

Per quanto riguarda il nostro paese la situazione è tutt'altro che rassicurante e, inoltre, essendo l'Italia un paese di grandi differenze ambientali e culturali, è tutt'altro che omogenea. Con l'obiettivo di indagare, monitorare e descrivere, comportamenti e scelte di salute dei nostri ragazzi, è stato avviato lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), lo studio sui comportamenti sulla salute nei ragazzi in età scolare. HBSC è uno studio internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), che con cadenza quadriennale, raccoglie informazioni su un campione rappresentativo di ragazzi di 11, 13 e 15 anni di età in 48 paesi in Europa e nel mondo raggiungendoli direttamente nelle loro scuole. L'Italia è entrata a far parte del gruppo di ricerca internazionale nel 2000, e da allora sono state condotte quattro indagini nazionali, la prima nell'anno scolastico 2001/02, e una ogni quattro anni fino a quella del 2017/18 in corso in questi mesi.

A differenza di quanto accade in altri Paesi dove lo studio ha interessi prevalentemente scientifici, l'Italia ha adottato HBSC come sistema di sorveglianza sui comportamenti per la salute negli adolescenti (il protocollo scientifico è stato sotto-

scritto dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Istruzione all'interno delle iniziative del programma Guadagnare Salute). Lo studio, avviato dall'Università di Torino, in collaborazione con quelle di Padova e di Siena, è oggi promosso dal Ministero della Salute, sotto il coordinamento dell'Istituto Superiore di Sanità e realizzato in collaborazione con i referenti delle Aziende Sanitarie Locali. Come nelle ondate precedenti interesserà un campione rappresentativo di studenti selezionato nelle scuole pubbliche e private di tutte le Regioni, all'interno delle quali vengono campionate le classi prime e terze delle scuole secondarie di primo grado e le classi seconde delle scuole secondarie di secondo grado.

I risultati dello studio, ad oggi, offrono uno spaccato di estrema originalità e di alto valore scientifico sui principali temi di interesse per la Salute pubblica e per la Promozione della Salute. Nell'anno 2009/10 e nell'anno 2013/14 ha coinvolto rispettivamente più di 65mila ragazzi nella prima survey e poco meno di 48 mila nella seconda.

Al fine di descrivere il livello di attività fisica e la distribuzione per regione e per età della quantità di

attività praticata viene chiesto ai ragazzi di riflettere sulla settimana appena trascorsa e, pensando a quanto tempo sia stato complessivamente dedicato ad attività ludiche o sportive di moderata o vigorosa intensità, di indicare in quanti giorni abbiano raggiunto o superato un totale di almeno 60 minuti. La singola domanda viene introdotta con una spiegazione adeguata di cosa si intenda per attività fisica moderata o vigorosa ed a quali attività i ragazzi possono riferirsi. Questa domanda è stata originariamente sviluppata in uno studio del 2001 con lo scopo di catturare il complesso delle attività svolte dai ragazzi in contesti tra loro differenti, tra cui lo spostamento, il gioco, la scuola e lo sport, ma sempre dal loro punto di vista. Per quanto semplice possa sembrare, questa strutturazione è risultata essere la più attendibile ed è oggi la modalità più diffusa per valutare frequenza e distribuzione dell'attività fisica svolta e l'aderenza alle raccomandazioni internazionali.

Dai risultati delle due sorveglianze, quella del 2010 e quella del 2014, emerge un quadro che merita attenzione sia a livello politico che a livello di popolazione. In entram-

bi gli anni osservati, nel confronto con i 47 paesi europei coinvolti nella survey internazionale, l'Italia si colloca all'ultimo posto per attività fisica praticata, con una media complessiva di circa 8 ragazzi ogni cento nel 2010 e 13 nel 2014 che raggiungono la quantità di attività raccomandata per la loro fascia d'età. Un dato parzialmente rassicurante è quello che indica un incremento medio complessivo della quantità di attività fisica dichiarata tra il 2010 e il 2014. I ragazzi di 11, 13 e 15 anni di età del 2014 si muovono un po' di più di quanto non facessero i loro coetanei nel 2010, in tutte le regioni coinvolte. Unico dato mancante è quello del Veneto che nel 2010 non ha partecipato alla survey nazionale.

Indipendentemente dall'anno in analisi è possibile osservare una forte differenza tra i due generi, con i maschi che dichiarano mediamente più impegno di quanto non facciano le ragazze, lungo tutte le regioni della nostra penisola. I dati, inoltre, indicano forti differenze geografiche che non possono essere spiegate dalle sole ragioni climatiche. La regione con le più alte proporzioni di attività fisica praticata, infatti, sono quelle del nord, prima



tra tutte Bolzano, con il 26% dei maschi e circa il 13% delle ragazze che raggiungono la quota raccomandata. Le regioni con il profilo peggiore, invece, sono quelle del centro sud Italia, Sardegna a parte, dove difficilmente si raggiunge il 15 % nei maschi e il 10% nelle femmine. I dati inoltre, non mostrati in figura, mostrano un preoccupante calo di attività dichiarata nel passaggio tra gli 11 ed i 15 anni di età, non raggiungendo in nessuna regione la soglia complessiva del 10% e una forte disuguaglianza, i ragazzi di bassa classe sociale praticano sempre meno attività fisica dei coetanei in più alta classe sociale.

In accordo con quanto riportato nelle linee guida internazionali, ma soprattutto in relazione all'importanza che ha per i ragazzi in età dello sviluppo essere fisicamente attivi, diventa una priorità per il nostro paese puntare sull'incremento complessivo delle opportunità per coinvolgere i ragazzi in attività strutturate così come quella di aumentare le occasioni di praticare attività destrutturate. È per questo necessario coinvolgere scuola famiglie e decisori politici in un progetto a lungo termine che, oltre ad incrementare gli spazi per praticare attività fisica a scuola, favoriscano quelle iniziative che aumentino il coinvolgimento della famiglia nella pratica di attività fisica, in generale, ma soprattutto aumentino le capacità dei ragazzi di valutare il loro livello di attività fisica con l'obiettivo di mantenersi attivi lungo il corso della vita. È quindi importante che i decisori politici, a tutti i livelli, promuovano politiche locali capaci di fornire opportunità concrete per svolgere attività fisica, per tutto il periodo dello sviluppo, con un'attenzione maggiore al periodo adolescenziale, quando il tasso di abbandono sale più rapidamente. Riguardo all'efficacia, a tutt'oggi, le iniziative che maggiormente hanno contribuito ad aumentare il livello di medio di attività fisica nella popolazione giovane sono state quelle rivolte alla comunità nel suo insieme. Attività che hanno aumentato la disponibilità per

i ragazzi di strutture sportive e spazi per l'attività fisica e il movimento, favorendo l'accesso agli spazi aperti e alle palestre scolastiche, quando non utilizzate, attraverso il coinvolgimento della comunità nel suo insieme: l'organizzazione di balli, tornei e gare sportive ed iniziative ludico-sportive si sono dimostrate efficaci. L'investimento da perseguire nei prossimi anni è quello di coinvolgere la comunità in un progetto di cambiamento culturale nel quale attività come camminare, giocare con i propri figli, lasciare correre i ragazzi all'aria aperta e accompagnarli nelle attività sportive, che loro sceglieranno, diventi un elemento della nostra e della loro

quotidianità. Perché questo accada è però necessario che la responsabilità del cambiamento non debba dipendere dal singolo individuo o dalla singola famiglia, ma che sia parte di un progetto più ampio che passi per l'ambiente, la sicurezza, e le politiche scolastiche: perché la salute dei giovani di oggi è l'investimento più importante per il nostro e il loro futuro.

** medico e ricercatore, Dipartimento di Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche, Università degli Studi di Torino; Membro del gruppo internazionale HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)*

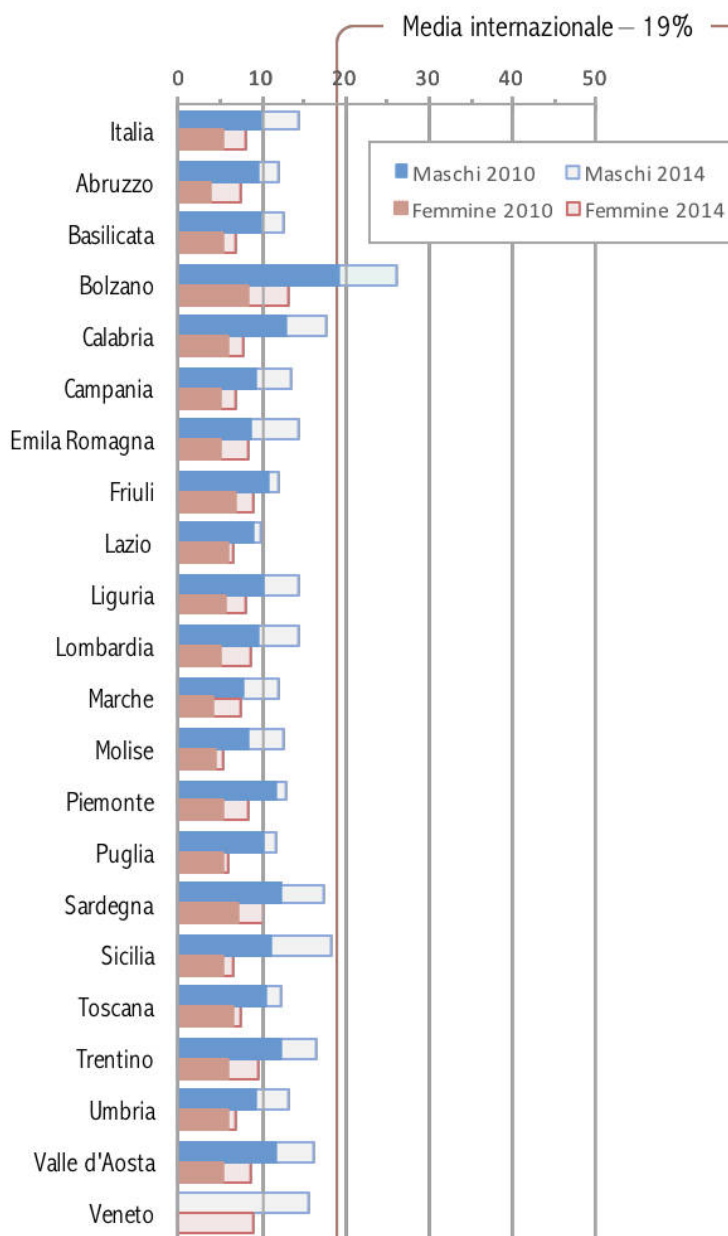


Figura 1: Ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti ogni giorno per genere, in Italia e per regione (in ordine alfabetico) nelle due survey 2010 e 2014 colori più chiari. Per il Veneto sono riportati solo i dati della survey 2014.